2.095 Zeleninová obloha - uhorka šalátová
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
uhorka šalátová	1,50	1,30	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40
hmotnosť porcie v g	13		16		20		24	

Výrobný postup
Šalátovú uhorku umyjeme, ošúpeme, nakrájame na kolieska.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	9	2	0,11	0,0	0,0	0,3	0,1	2,3	0,1	0,003	0,0	0,0	1,3	0,0
B	11	3	0,13	0,0	0,0	0,4	0,1	2,9	0,1	0,004	0,0	0,0	1,6	0,0
C	14	3	0,16	0,0	0,0	0,5	0,2	3,6	0,1	0,005	0,0	0,0	2,0	0,0
D	17	4	0,20	0,0	0,0	0,5	0,2	4,3	0,2	0,006	0,0	0,0	2,4	0,0